

asblais Class

V.	7		Ĺ			۳	?	1
		1.						A
	14		17		K			11
		W	17			10		
			19		1	6	14	
54			22		15	17		÷
	₹A			W	(3		42	12
	1	TI				4.		59
			**					TE

-) -- أنش الجمل ٨ - مقيرة قدماء الصريين
 - 1. فراش الطفل
 - ١١ حرف مكور
 - ١٢ عضو في الوجه ١١ - ساني العقل بالماء
 - دا رجل دين
 - ١٦ حرف تغي
 - 1۸ قتي
- ١٩ وحدة أوزان ٢١ - اداة استفهام في الاقليم الشهالي
 - 77 زهر ابيض
 - ۲۱ _ ساوق - T1 - - -
 - ۲۸ ـ فعل امر من صار
 - 40hm TE T7
 - ٢١ مايتكون في الصياح
 - ٢٢ لوب ۲۲ _ صاحب

- ا شرابعثبه ، منانواعالاعشاب
 - ه ـ والية

 - ٧ _ صوت الحيام
 - - 10 10 مليمات
 - . 7 خيام البهائم
 - ٢٢ رئبة عسكرية عالية
 - ٢٥ انقطاع عن الاكل والشرب
 - ١٧ عظم الاستان
 - ١٨ رجع الصوت
 - ٣٠ اسم لادبية عربية واحلة
 - ۲۱ ـ منافس

أبناني .. أعزاف .. قرادسمير

ان مسابقة القصة التي أعلنت عنها مجلة ﴿ سبير ٣ خاصة بالكبار فقط ، وقد لاحظت أن عددا كبيرا منكم اشترك فيها ، وفعن طبعا شاكرون لكم اهتمامكم واشتراككم ، ولكن يؤسفني أن أبلغكم أن قصصكم لن تدخل المسابقة ، ولكن تقديرا منا لمجهودكم سوف « سمير » ، في باب طرائف الأصدقاء .

ان القصيد من المسابقة هو محاولة منا للبحث عن كتتاب كبار يكتبون لكم قصصا ممتازة ، فالملاحظ أن كبار الكتاب لا يكتبون لكم ، وأن أدب الأطف ال في بلادنا لا يجد التشجيع الكافى ، لهذا قررنا أن نشجع الكثاب ، وندفع لهم مبلغا كبيرا لقاء قصة واحدة ، لعلهم يتشجعون ويخصونكم ببعض انتاجهم .

ومرة أخرى شكرا لسكم ، والى اللقاء مع تتائج المسابقة







































































وركب على قارب جواده ، وروقف جارسياً ديلتي عليهم أوامره الإسراع خلف زورد الشعلب ، وفجأة وقع الغرسات من على الخيول واكتشفوا أن معجهوالا قدعب بالسريج





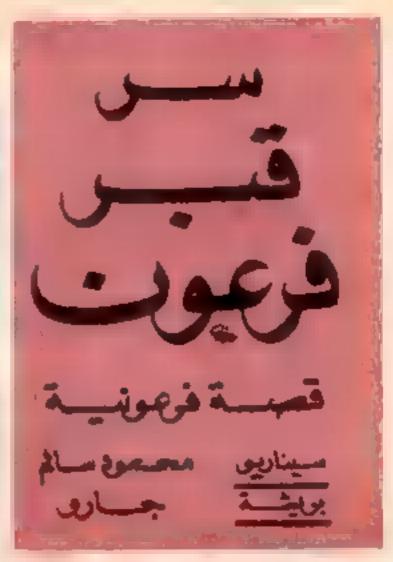




مِلْتُعَمَى : سرق الهندس ١١ هاديس ١١مر قبر فرعون من ١١ حود ١١ . ولعا مِلْتُعَمَى : ١١ حود ١١ الى الامر (اسيتو)البسائدة في استعادة السر . ولما علم

















« هاديس لا بهذا في خطف « حور لامن فصر الامي ، وفتح له الملام المان كوبتو له الهاب ليلا

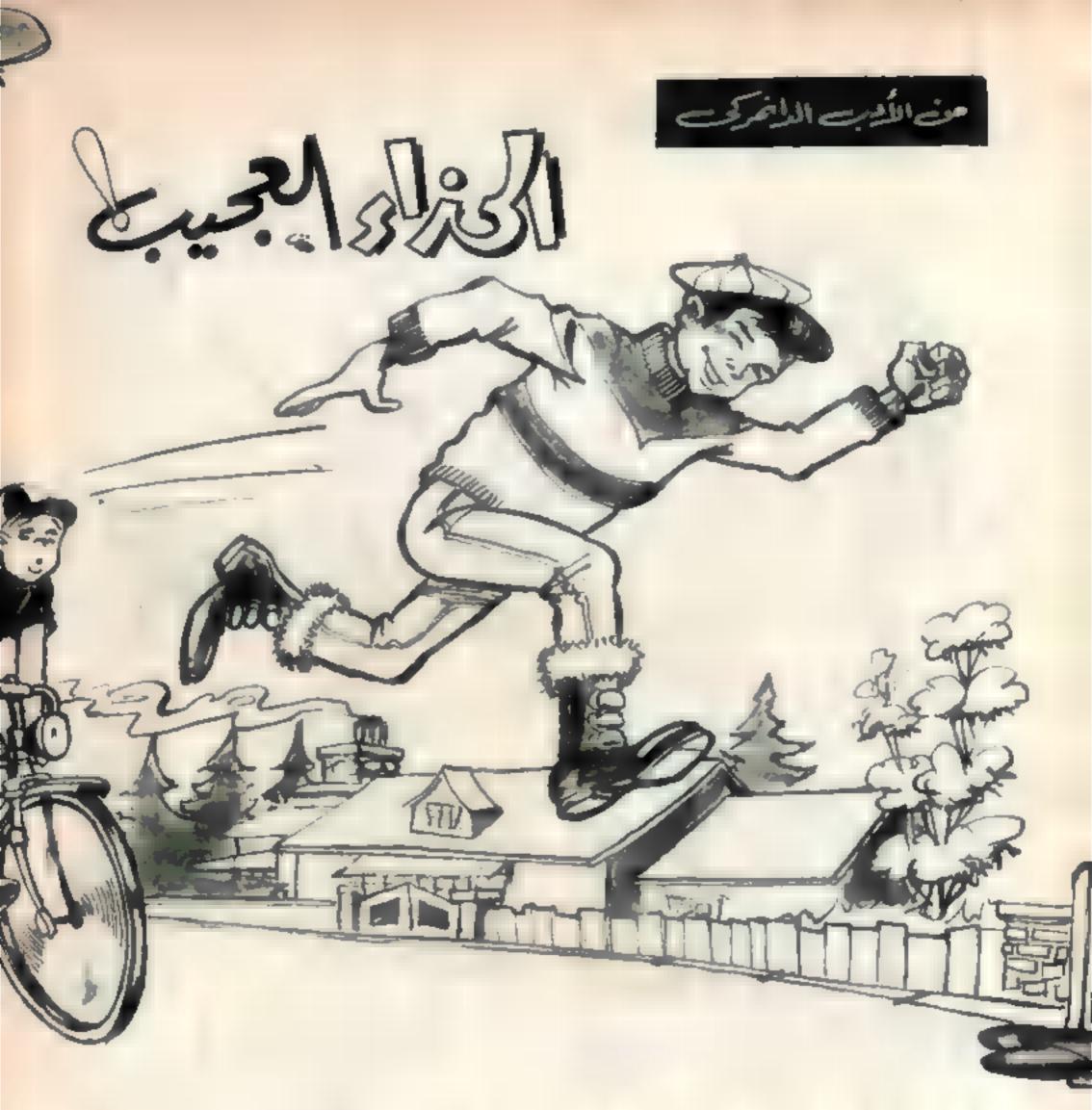












الحداء لا بختلف في منظره عن أي حداء اخر ، ولكن عنسدما وضعه صاحبه العجسوز في ضعمي الصغير « جوستاف » ، واحكم رباطه ، ورأى أنه جاء على مقاسه تعاما ، نظر في وجه المصحد غير المضيء بابتسامة السعادة ، وقال له :

- هسادًا حساداه عجیب یا صغیری ، سیکون حساداه عجیبا حقا !

وقد عاش الاسكافي العجوز طويلا ، وصنع احساية لوالد

البحوستاف الا والمات الاولاد المحلاء .
وكان الحاداء ببدو غريبا حقا المقد لمعت عينا الولد ، وبدت الدهشة على قسسمات وجهه الحميل وهو بنظر الى حاداله الحديد ، لقد احس اله يلبس مثله من قبل ، ونظر الى والدته وهي تنقيد المحوز ثمن الحاداء ، انها لم المحوز ألم قال المحرز ألم قا

_ لماذا تمتقد أن هذا الحداء

حقاء عجيب ؟

فریت علی راسه ، واجابه ف صوت مرح :

_ سينكتئيف بنفسيك السبب .

وخرج «جوستاف» ووالدته من دكان الاحمدية ، وسارا في الطريق ،

وكان اليسوم عاصفا باردا ، وكان البوسستاف الا بحثى راسه ليحمى نفسه من الرياح الباردة الشديدة ومربجوارهما عجوز بنوكا على عصا ، وفجاة اطارت الريح قبعته ، وطارت



القبعة في الطريق .
ولكن العداء العجيب كان
اسرع من الربح ، فقد حصل
الجوستاف الله وجعله بطير
كالنسمة الطائرة خلف قبعدة
الرجل ، ولحق الجوستاف المائقيد والتقطها ، واعادها
للرجدل الله واعطى الجوستاف المديدا ، واعطى الجوستاف المديدا ، واعطى الجوستاف المديدة الامعة

ـ يا لك من ولسد خفيف سريع الحركة ا ولكن « جوسسستاف » لم

يخبره بالحذاء العجيب ، فقد منزم على أن يحتفظ بسره ، ولا يطلع عليه أحدا ،

ووسيل « جوستاف » ووالدته الى البيت ، وطلبهن والدته أن تصنع له كميكة ، ولكن للاسف الشيباية لم تحد والدته زيدة أ،

فقالت له :

وخرج «جوستاف» لیدهب
الی البقسسال ، ولکنه التقی
بصدیقه « ماکسی » ، وکانت
معه دراجة لونها احمر ، ونادی
« ماکسی » « جوسستاف » ،
وقال له :

هل ترید آن ترکب دراجتی ۱ یا جو ستاف ۲ ، ۱ هیا نرکبها بالدور ،

ووقف « جوستاف » ، لم یکن بملك دراجة » وتخیل نفسه وهو برکب دراجة « ماکسی » ویقودها بسرمة » ویجمل نفسه ضابط مطاباق » او قائد عربة ابطال السباق » او قائد عربة من عربات السبیل ، ولیکن « جوستاف » ، لم یقف اکثر من تانیة » فقد حمله حیداؤ « المحبب » وانطلق به فی الطریق المحبب » وانطلق به فی الطریق المی « البقسال » ولم بستطع المی « البقسال » ولم بستطع یقوددراجنه باسرعماستطیع « یقوددراجنه باسرعماستطیع « وصاح « جوستاف » ا لیرد

على صبديقه « ماكسى » : ـ متأسف «باماكسى » ، فأنا مضطر للاسراع لشراء رطل من الزيد لوالدنى ، وقسد اشطت القرن لتصنع لى كعكة.

هذا كل مأقاله (جوستاف). لم يقل له شيئا عن الحسلاء المحبب، فقد كان هذا سره، ولما عاد « جوستاف » ، من تفس الطريق ، ومعه الزيدة ، وجد « ماكسى » لا يزال بلعب يلواجته ، فقال له «جوستاف»:

ـ هل نسابقتى حتى باب

فرد علیه « ماکسی ا قائلا : ـ ولکننی ساسبقك قطعا ، فانا ارکب دراجة سریعة ، وانت تجری علی قدمیك !

ولكن « جوستاف » انطلق كالسهم ، واعمسل « ماكسى » قدميسه في بدال الدراجة بكل قسوته ، ولكتسسه لم يكسب السسسباق . فقسد وصل « جوستاف » الى باب البيت قبل ان يصل اليه « ماكسى » بدراجته بدراجته

فساله « ماكسى » : ــ كيف تستطيع الجسرى بهذه السرعة ||

فقال له « جوستاف » : ــ انا ارتدی حداء جدیدا. فقال « ماکسی » :

ماشنوى حداء مثله .
وكان «ماكسى» بناخر كثيرا
عن المدرسة ، ولا يلبى طلبات
والدته من السوق بسرعية ،
وقد فرح لانه اعتقد ان الحداء
العجيب سيحل مشكلته

فقال له « جوستاک »:

- سندهب معالی دکان الاحدیة ، واطلب من صاحبه ان یعطیك حداء مثل حدائی ، واعطی « جوستاف » الزبدة لوالسدته ، وذهب الی دكان الاحدیة وبصحبته « ماکسی » وقال « جوستاف » للعجوز صاحب الدكان :

مداه معدیقی « ماکسی » یرید حداه مجیبا مثل حداثی، فهل عندك حداء مثله ؟

وابتسم الرجسل العجوز ا وتحولت ابتسامته الى ضحكة جعلت وجهه بهتز حتى كادت نظارته تسقط من فوق عينيه ثم قال :

ب تسألني عن حاداء هجيب آخر أأ

فى الحقيسقة ان كل ولد فى امكانه ان يكون عنده حداء عجيب اذا آراد ، فالامريتوقف على الولد نقسه ، فهو الذي يجمل من حداثه حداء عجيبا











السلطان



















مقطعي : اللق لا توم الا مع صديقيه لا جسو الا واقامة مساكر في جزيرة لا جاكون الا الهجورة ، واطلق كل واحد منهم على نفسه اسما مطيلا ، وعند منتصف الليل التقي الإسمقاء الثلالة عند الطوف اللئل سيتألهم الي مصمكرهم الجديد ..

العصب ل العاشر.

الاصدقاء النسلانة عبلى و الطوف و المعرف و المعرف و المعرف و المعرف الخشيس ، وتولى و توم و القيسادة ، وأمسك « هوكى » بالمجداف الامامى « وجو » بالمجداف الخلفى ، ووقف و توم و وسط الطوف وصدر أوامره وقد بدأ عليه الجد والاهتمام ، وفي وسط و الطوف ، تكومت الاشياء التي اتى بها الاصدقاء ، وكان وجو » و مرعب البحسار ، قد أحضر قطمة لحم ، وكان «هوكى» «البد الحمراء» أحضر قطمة لحم ، وكان «هوكى» «البد الحمراء»

قد أحضر مقلاة ويعض الاشبياء الصغيرة •

وفي الثانية من صباح اليوم التالى رسبها
و الطوف ، على الشاطى، الرملى لجزيرة ، جاكون ،
التي اختاروها مقرا لمسكرهم ، فوضهوا شراعا
فوق المؤونة حتى لا تفسيد ، واشعلوا نارا وضعوا
عليها المقلاة وبها قطعة اللحم ، وأعدوا عشاهم ،

- اليس هذا شيئا لطيفا أ اننا نشبه القراصنة الآن • ووافق الصديقان بعماسة على هذه الصفة وقال وهوك ، ؛

حولكن ماذا يعمل القراصنة ؟

وأجابه و توم ع د

- ان القراصنة يهاجمون السفن ، ويستولون على ما فيها من أموال ، ثم يدفنون هذه الاموال في جزر بعيدة تملؤها الاشتباح ، وقال ، جو ، وقد اخذته الحماسة :

_ وهم يركدون افخر التيـــاب ، ويتحلون بالذهب والفضة والماس -

فساله د موکی » : _ من ؟

ورد و جو ۽ في انزعاج :

- القراصنة طبعا ا

ونظر ۱۱ هوكى ۱۱ ألى ثيابه المهلهة. وقال: - اطن اننى لا أرتدى من الملابس ما يليــــــق

وفي الصباح كان و توم و أول من استيقظ و وهر صديقيه الاخرين فاستيقظا و واخذوا جميعا يصبحون صبحات الفرح و وبعد دقيقة كانوا قد

والارصفة التي تعود أن يقضي عليها أيامه ولياليه، ولكن أحدا منهم لم يجسر على التعبير عن مشاعره حتى لا يتهم بالضعف ،

ومرت مدة طويلة ، ثم بدأ الاولاد يسمعون صوتا غريبا يأتي من بعيد ، وزاد العموت وضوحا فصاح د جو ، :

ہما مذاع

قود ۱۱ هوکی ۱۱ :

ـ يبدر أنه صوت الرعد ،

وأنصدوا فترة ، ثم سبعور الصبوت من جدید فقال « هو کی » :

- ليس هذا صوت الرعد بكل تأكيد ! فقال و توم :

ميا الى الشاطى، لنرى ماذا حناك .
وأسرع الثلاثة الى الشاطى، ، وأطلوا على البحر فرأوا قاربا بخاريا على بعد ميل من الجسزيرة ، وبدا ظهر القارب مزدحها بالركاب .



خلعوا ملابسهم وقفزوا في الماه بالقرب من الشاطيء وراحوا يعبئون في الماء ، ووجدوا أن طوفهـــــم المختسبي قد أبتعد عن مكانه اثناه الليل -

وخرج الاصدقاء الثلاثة من الماء وهم في غاية الجوع ، وسرعان ما أشملوا نارا ، واصلطادوا بعض السمك وشووه ، وبعد أن أكلوا وشبعوا استلقوا في الظل ،

وبعد راحة قصيرة قام القراصنة الثلاثة بجولة استكشافية في الجزيرة ثم نزلوا مرة أخرى في الما ، وعادوا الى معسكرهم عنسد الظهيبر وهم يشهرون بالجوع والنعب ، فأكلوا طعاما باردا ، واستلقوا في الظل يتبادلون الحديث ، وبعيد قليل أخذ الحديث يتلاشى ، ثم توقف تبساما ، وشعر الثلاثة بالوحدة تتقل عليهم وسط السكون المطبق على الجزيرة المهجورة ،

وبدأ الحنين آلى بيوتهم يتسلل آلى قلوبهسم « حتى « هوكى » بدأ يحلم بيراميله الفسارغة

وبعد قليل انطلقت سحابة من الدخان الابيض من جانب الزورق وتكرر الصوت الذي يشسسبه الرعد فصاح « توم » :

ــ لقد عرفت السبب ، لابد أن شـــخصا. يغرق !

فقال ﴿ هوكي ٢ :

_ فعلا ، لقد فعاوا هــذا في العــام المــاضي عندما غرق ، بيل تبرز ، ، فقد اطلقوا قنبلة مدفع على سطح الماء ، فطفا فوق الماء .

وقال ، جو ه :

ـ كم أود أن أكون هناك لاعرف من الفريق * وانتظر الاولاد فترة من غير أن يتبادلوا الكـــلام وفجأة صاح د توم ه :

لقد عرفت من الغريق ، ائنة نحن يا اولاد
 فهم في القرية يظنون أننا غرقنا ، وهم يبحثون
 عن جثننا !

المنافع المنافع المنافع



































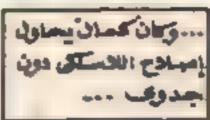












ويعدين و الجهاز من رامي يشتغل أبداً ... كن أنا هاأ هاول ماف





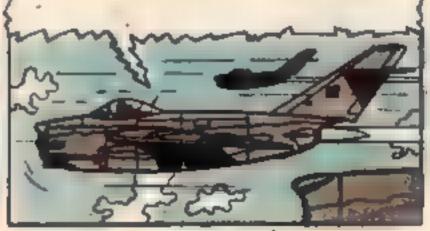




أيه اللي حميل بالستاذم

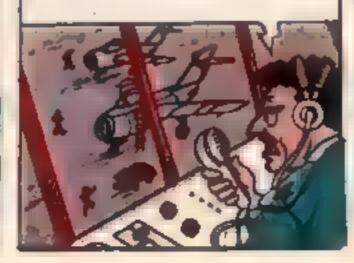
ولحت هدده الأشناء ...

آخو - آخو - الحسوب ۷ مقاتلات بنادی المطال ؛ منسوبنا النخیرة کلها والغوامه خم تطلیس ، ماهی الأوامر چ



وقت أفعطار ...

آنو..آنو ... المعلار ينادهب المسوب ۷ مقاتلات .. سنوسل سربا آخر مؤوداً بقنابل من نوع خاص ۹ عودوا إلى مراكزكم ۹۹



وهف الغوامسة ...

مش هانفندر نطلع أبدا .. الظاهر انفجار القنابل عطل مكافينة طرد المياه وو



(Junes)

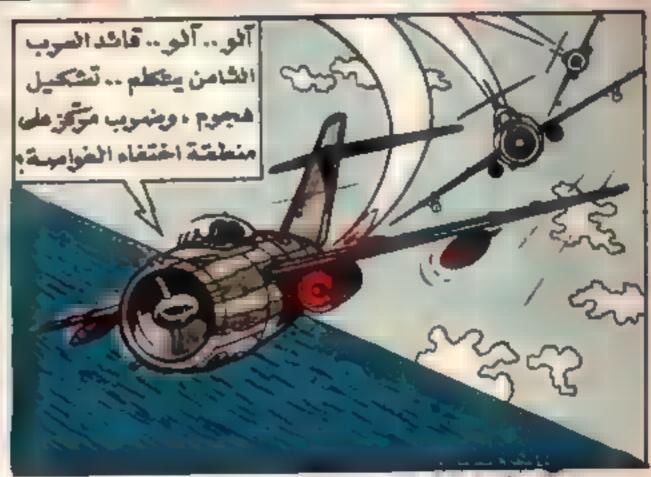
ملطس بأسر الجزول المدينين الاحسام » و الأكوال المعلم » و الأكوال المعلم المدينان التغليمال المجزول » (القرش) » وحاولا الاصحال برجال السواحل ولكن جهاز اللاسكل نعطل . وخوفا من قتابل الطائرات فرد المدينان التزول بالقواصة الى فاع البحل وود













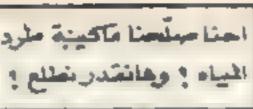
آلود.آلود، مصمام المقاتلات بنادی سوب المقاتلات احدا محدوسیت جوا المغواصدة ، ومش عارفین بنده ا











مشعاورَكم تطلعوا فوق وش الميه اطلعوا لغاية العربيتكوب مايقدر يكشف سعلج المجره وبلغوات لحا قوات السواحل تظهم!





وبعد فحقلات ...

إسمع باجزولي ودلوقت

نفذ السهااقول للاعليه









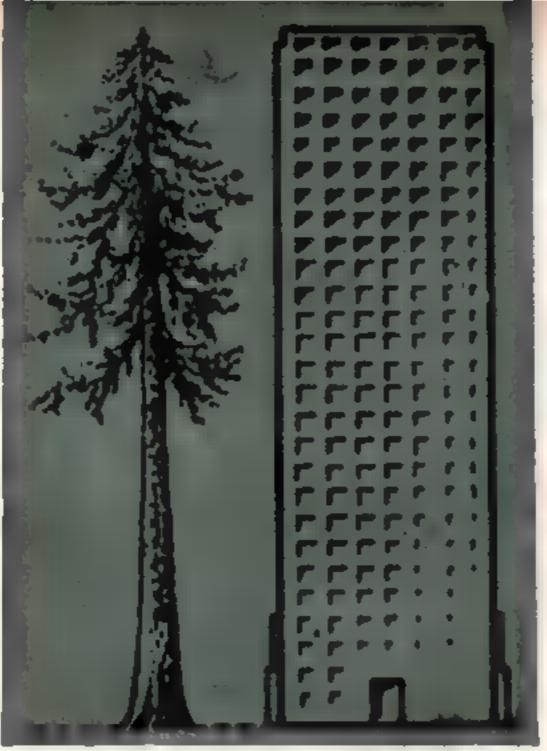


إنم فاكربين إن المتكاية انتهت كده ؟ ها .. ها .. ها .. وبإلى خانون مهميع : كان المتكن أقع بالبساطة دع ... كنت الايمكن أقع بالبساطة دع ... ولوقت تشوفوا ؟ البقية فاالمددانقادم









من هسله المقارنة بين ارتفاع شجرة «الماموث» وناطحة السحاب يمكنك ان تعرف مدى ارتفاع علم الشجسرة المملاقة

> الانسان يفخر بأن الهرم الاكبر هو أقدم واكبربناء في العالم تقريبا ، وأنه لا يزال موجودا لاتؤثر فيه الايام والاعوام

والطبيعة عندها الكثير مماتفخر به عمرا وضخامة . فلووقف عشرون رجلا متشابكي بأمريكا ، وهي اكبر نبات في العالم عمرا وضخامة . فلووقف عشرون رجلا متشابكي الايدى ، مفتوحي الاذرع لما احاطوا بجلعها . وارتفاع هذه الشيجرة يزيد على ارتفاع ناطحة سيحاب مؤلفة من ، ٣طابقا ، وخشبها يكفي لينساء عشرين بيتا ، كل بيت مكون انطحة سيحاب مؤلفة من ، ٣طابقا ، وخشبها يكفي لينساء عشرين بيتا ، كل بيت مكون من عشر غرف . ولكن الاغرب من هذا ، هو عمر هذه الشجرة ، فنحن ثعرف ان النبات يعمو أعواما ثم يخرج بدوره وبموتلياتي غيره من توعه وهكذا ،وفكن شيجرة « الماموث » أعواما ثم يخرج بدوره وبموتلياتي غيره من توعه وهكذا ،وفكن شيها الفراعنة الإهرام الواحدة تعيش الاف الاعوام ،وبعضها يعود عمره الى الايام التي بني فيها الفراعنة الإهرام ومن فرائب هذه الشجرة أيضا خصوبتها ، فهي ما تزال تشر بعد هذا العمر الطويل ، وثمرتها تشسبه المخسوط ،وبدا خل هذا المخروط بدرة صغيرة خفيفة چدا ،

يقال أنها اقدم واضحم كالنعلى ظهر الارض.

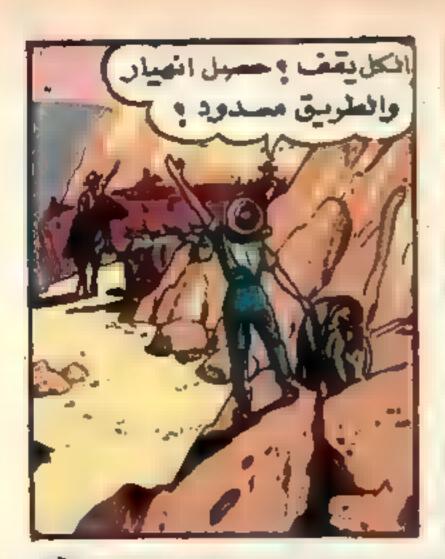










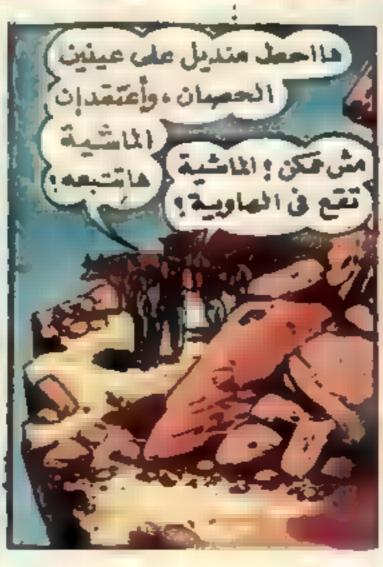
















باحتصبان

ألى الصديق بهجت عبد السميم الاستعداد في السحاس ولا تسرى في الزجاج والملك يسمى الزجاج عازلا -

الى الصديقتلى ابراهيم: طيما
 انت نعلم _ اكثر منى _ الإشياء التى نغلب والدنك ، فعاول الا تفعلها ، واطعها دائما .

العديق سنير يوسف _العراق:
 القائد العربي الذي فنع معر هـ_و
 عمرو بن العامي * > وقد فتحها لمي
 عهد الخليفة * معر بن الخطاب *

الى الصديق عيد القادروهوان الالاروهوان القادروهوان الماليمية » تعامرات طرزان اوالانسان القرد من تأليف الكاتب العالمي الدجار دايز بودود » ومن المحقق ان شخصية طرزان مستعدة من اصل واقمى افقد مجلت حوادث نعو اطفال يشريين مع المحيوانات في الفاية

الى الصديق عشام رشيوان الالهدن كا: تحضير الارداح بواسطة السلة خرافة النشرت بينالسلاج اللاين هم طى استعدادلتصديق اى شيءحتى أن تحضير الارداح بواسطة زجاجة حبر الى الصديق احمد سيالم مصطفى الاالاقليم الشمالي كه: تقبح جبال الالب وسط اوربا مصدة من الغرب الى الشرق مابين الطاليا



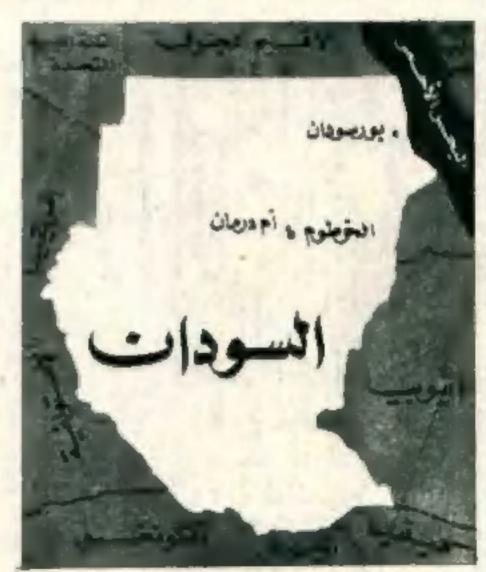
عصام أبو الطلاب تبيرا

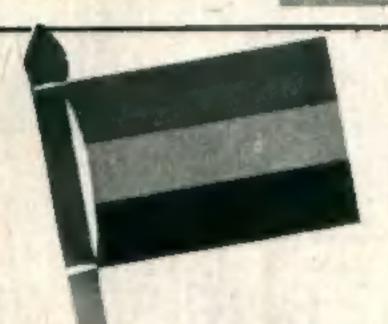
س : ماهي الانبعة الكوثية ! وبانعبارها !

ج.: يطنق هذا الفظ طينوع خاص الانسمة التي تصل الى البكرة الارضية من الفضاء الفارجين ولايمام الطباء حتى الان منشا هذه الاتصديد . فيعض الطباء يقول انها تاتي الينا من طينة توليما على وجه التحديد . فيعض الطباء يقول انها تاتي الينا من الايند بدا في اطراف الكون اوانها تتولد من بحول الطاقة الى مادئ الا تحول الهينة الى مناصرالفل منها . واليمض الاخر من العلياء يقول أن الانسمة الكونية تنشيا في الشمس الاخرم الفلياء الى جبيع الإنجاعات الاومام الفلينة الى حسد بعيد الهي تستخيع الإنباطات الموادة وهي تفلق الله حسد بعيد في تستخيع الإنباط الواح سميكة من المعن . ومن حسن حظ الإنسان ان الكرة الإربية اخترال الواح سميكة من المواد اللي يعمل على تغليف حدة علم الإنسان الاكرة الإربية محافة بقلاف سميك من الهواد اللي يعمل على تغليف حدة علم الإنساد الكونية الى حد كير . ولولا وجودالهواد الكونية ولمات ماطيها من حيوان ونبات .

هدية العدد

علمالسودان





السودان

السكان: ۲۰۲۰ السكان

المساحة: ٥٠٥٠٠٠ ميل مربع .

العاصمة : الخرطوم .

تطیم جامعی: جامعة واحدة وهي:

جامعة الخرطوم

اشهر المنتجات : قطن - صمع عربي -

فول سودانی _ بلح _ جلود .

الوضع السياسي: حسورية .



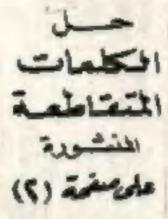


حثل ملذي



حسنط قبل ما تنعب وشيبنل قبتل ما تكستريح ومعنىساه : انك اذا أحسست بالثعب مسن شيء، فاتركه جائبا بعض الوقت لكي ترتاح ،ولكن والنسى الكفاح .





مسولي خشل والم الل فائلة - • وطيعا الت كاوكين الر لبيب في مقد العشوية من سرج ، فباذا أقمل ؟ عادا يحترك م ع د د شق ـ استعمل حبوب مروشجون روش ، فهی تعنوی عل فيتامين AIE حية للإشعرات يوميا للمؤللالة اواريمة اسابيم ، وانا لم تشهمري بتحسن لمعتى ذلك إن حتال لحمية بسبطة على الاوتار المسوتية ، ويجب ازالتها يعملية

ردور بربعا

 الى الصديق م٠١ : حاول أن تستنسر أكبر جزء ممكن في تجارتك الصغيرة هذب ، وتق أنك لو أقبلت عليه...! بقلمها ، لنجعت ، وجمعت القروش الزائدة عن حاجتك ، واشتربت بها الكتب التي تنقصك - انبي أحيى جهادك ، وأستمن بكنب زملائك كمسا فعلت سابقا ٠٠٠ دعواتي القلبية لك بالنجام

🐞 الى الصديقة فاوية معسن ا عندما تنصبين ، عدى ١ . ٢ . ٢ . ٢ ، ٥ ٠٠٠ وهـ كدا ٠٠٠ ثقي انـــك ستهدلین ولن تثوری ۰۰ ولا مع بنت عمك

🗃 الىالصديق معمدالهواري ــ أسوان: تناولخضروات طازجة ، وأكثر من أكل اللبن والزبد ، واللحوم المتموية. والدجاج ٠٠٠ أنصحك بعدم اللعب أو لمن الحبوب ، انحسل وجهك كتيرا -

● الى الصديق س ٠ ح ـ دهشق : كلــــا خاوت الى نفسك كرر الجرف الذي لا تستطيع نطقه جيدا، وثق انك مع الايام ومع التكرار ستجد تعسنا كبيرا .

 الحديقتين ماجدة وتوال : مسكينة مدد الزميلة - . الها في حاجة الى من ينصبحها ويقف الى بعوازها ويرشدها ٠٠ حاولا أن تكولا المرشد على أن تكسيا صـــدافتها وتقتها حتى تتقبل بصحكا

مسطة بعد عرض نفسك على الحسائي القبوالم وحدورة -

5.1

عارفين أتازعه يتعليه

للهُ إن ما عا "ما جيلمَسْ

لحت بسكاويت إيكا النبارة

أصله لذيبة .. ومعد

إشاع، مصانع ايكا للعاويات

بباكوسن - رمل الإمكندرية

الايعره بالدكليم الشعافء

یسن عزی

شايع بوسعيدريش

وكامل الحباج وسين

جامهابديج - يشي

🖷 الى الصديقة تقبولا سامية معسن : كل ما ذكرته في رسالتك يحدث غالباً بين الاخوة في هذه السن - فلا

و الى الصديق مصطفى أحمد مجاهد : اغسال عبنيات عدة مرات بالساى المركز وضع قطرة سلفات زاك ينسبه ١ ٪ ٠٠٠٠ مرتبن يوميا ٠ دعواتي بالشغاء

الى الصديق رفعت بلمون : تصبيحتى لك بعدل هذا النمرين وتكراره كلما استطعت :

ارقد على ظهرك ، وحرك رجليك الى أعلى كما لو كنــت تقود دراجة - وذلك عشرين مرة - أنصحك بتناول دوا= مهدىء مثل CED. CID - النزهات الخلوية والرياضة تفيدك كترا ٠